

# Menú Primaria C/ Azulinas - SEPTIEMBRE/ SEPTEMBER 2024

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutas de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY													MARTES / TUESDAY													MIÉRCOLES / WEDNESDAY													JUEVES / THURSDAY													VIERNES / FRIDAY												
9													10													11													5													6 - JAPANESE FRIDAY												
<b>Ensalada campera</b> (patata, cebolla, tomate, huevo cocido y atún claro) (3,4,12) Potato salad (onion, fresh tomato, hard boiled egg and tuna)													<b>Arroz blanco con tomate</b> Rice & homemade tomato sauce													<b>Lentejas ecológicas campesinas</b> (estofadas con verduras) Organic Lentils soup & vegetables													<b>Espaguetis salteados al aggio e olio</b> (1,3,6,10) Aggio e olio spaguetti													<b>Rollitos de primavera</b> (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Spring rolls												
<b>Hamburguesa de ternera con ens. De zanahoria rallada y maíz</b> (1,6,12) Veal hamburger with salad (shredded carrot and sweet corn)													<b>Fil. de merluza a la andaluza casera</b> (1,4,6,10) con ensalada de la tomate aliñado con aceite de oliva Breaded hake fillet and salad (fresh tomato & olive oil)													<b>Tortilla a la francesa con ensalada variada</b> (3) Plain omelette & salad													<b>Albóndigas de ternera con jardinera de verduras y patatitas dado</b> (1,6,7,12) Veal meatballs cooked in vegetables sauce & diced potatoes													<b>Filete de pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry</b> Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce												
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 788 Lip 47,4 Prot 37,1 HdC 52													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 806 Lip 24,7 Prot 41,8 HdC 113													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 571 Lip 24,3 Prot 13,7 HdC 66													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 715 Lip 31,9 Prot 26,2 HdC 79													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 612 Lip 44,9 Prot 36,0 HdC 15												
16													17													18													12													13 - ITALIAN FRIDAY												
<b>Judías verdes salteadas con bacon</b> Green beans with bacon													<b>Garbanzos ecológicos con verduras</b> Organic chick-peas & vegetables stew													<b>Ensaladilla Rusa</b> (ensalada de vegetales con mahonesa) (3,4,6) Potato & vegetable salad with mayo													<b>Puré de calabacín y puerros</b> (12) Creamy of zucchini and leeks soup													<b>Mini pizzas caseras de berenjena con tomate, queso y orégano</b> (3,7) Aubergine mini pizzas (tomato, cheese & oregano)												
<b>Tortilla española de patata con ensalada de lechuga, cebolla y maíz</b> (3,12) Potato omelette & salad (lettuce, onion and sweet corn)													<b>Fil. de merluza en salsa marinera c/arroz blanco hervido al laurel</b> (4) Hake medallion in marinara sauce & steamed rice													<b>Pollo asado con verduras</b> (salteado de calabacín, zanahoria, cebolla) Roasted chicken and vegetables													<b>Bacalao en salsa de tomate con pasta salteada</b> (1,2,3,4,6,10,14) Codfish on tomato sauce & pasta													<b>Lasaña boloñesa</b> (1,3,6,7,10) Meat lasagne												
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 595 Lip 40,1 Prot 25,7 HdC 38													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 745 Lip 32,4 Prot 22,8 HdC 88													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 853 Lip 60,2 Prot 33,6 HdC 43													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 715 Lip 36,7 Prot 36,1 HdC 69													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 628 Lip 30,5 Prot 41,3 HdC 49												
23													24													25													19													20 - CARIBBEAN FRIDAY												
<b>Crema de zanahorias</b> (12) Creamy carrots soup													<b>Patatas a la Riojana</b> (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (12) Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole													<b>Coliflor Orly casera</b> (harina de maíz, no huevo) "Orly" cauliflower (corn flour, no egg)													<b>Paella vegetal</b> Vegetable Paella													<b>Sopa de pollo y maíz</b> (1,3,6,10) Chicken & sweetcorn soup												
<b>Magro de cerdo con jardinera y patatas dado</b> (12) Pork meat & vegetable stew and diced potatoes													<b>Fil. de merluza en salsa verde</b> (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4) Hake fillet in sauce (onion, garlic, parsley) and peas													<b>Pollo al ajillo con arroz blanco</b> Chicken in garlic sauce with steamed rice													<b>Salmón al horno con verduritas salteadas</b> (4) Grilled salmon with sautéed vegetables													<b>Fajitas de pollo con ensalada "Pico de Gallo"</b> (1) Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"												
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 598 Lip 31,0 Prot 21,4 HdC 73													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 604 Lip 29,2 Prot 32,2 HdC 52													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 590 Lip 30,8 Prot 25,6 HdC 73													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 678 Lip 22,4 Prot 20,7 HdC 98													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 662 Lip 19,5 Prot 48,4 HdC 72												
30																																							26													27 - AMERICAN FRIDAY												
<b>Sopa casera de estrellitas en caldo de verduras</b> (1,3,6,10) Vegetables soup																																							<b>Judías blancas ecológicas estofadas con verduras</b> Organic beans & vegetables stew													<b>Mac &amp; cheese</b> (1,3,6,7,10) Mac & cheese												
<b>Ragout de pavo en salsa</b> (zanahoria, cebolla, laurel) con patatitas al horno (12) Turkey ragout with baked potatoes																																							<b>Huevos revueltos con york</b> y ensalada de lechuga, tomate, maíz (3, 6) Scrambled eggs & ham with salad													<b>Fish &amp; chips con ensalada de col Americana</b> (1,3,4,6,10) Fish & chips and American coleslaw salad												
<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 593 Lip 30,8 Prot 19,9 HdC 59																																							<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 568 Lip 22,1 Prot 16,0 HdC 74													<b>Fruta de temporada / Seasonal fruit</b> kcal 815 Lip 34,2 Prot 41,0 HdC 66												